



# 8月の予定献立表



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

学校給食摂取基準

- エネルギー 650kcal(小学生)
- エネルギー 830kcal(中学生)
- たんぱく質(小中共通)  
摂取エネルギー全体の13~20%
- 脂質(小中共通)  
摂取エネルギー全体の20~30%

## 8月 夏休みを元気に過ごすための9か条

<p><b>1 早寝・早起き・朝ごはん</b></p> <p>学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p><b>2 食事は1日3食決まった時間にとる</b></p> <p>生活リズムを整えるために朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。</p>	<p><b>3 だらだら過ごさず、体を動かす</b></p> <p>ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。</p>
<p><b>4 水分補給はこまめに行う</b></p> <p>熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。</p>	<p><b>5 冷たい物をつりすぎない</b></p> <p>内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。</p>	<p><b>6 おやつを食べるなら、時間・量を決める</b></p> <p>何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<p><b>7 夜食はなるべく食べない</b></p> <p>寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。</p>	<p><b>8 食事の後は歯を磨く</b></p> <p>虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。</p>	<p><b>9 旬の野菜や果物を食べる</b></p> <p>夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。</p>

<p><b>名護市で作られた食材!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ・ねぎ・鶏肉</li> <li>・豚肉・卵・ピーマン・にら</li> <li>・大根・豆腐・もやし</li> <li>・シークワサー・おくら</li> </ul> <p>給食に登場する予定です♪ 給食では名護市産や県産の食材を中心に使用し給食に提供しています。</p>	<p>24(火)</p> <p>カスタードクリーム グリーンサラダ ミンチカツ サンドして食べてね!</p> <p>2種サント(食パン) あさりのコンソメスープ</p>	<p>25(水)</p> <p>県産青果を無償提供して頂きます</p> <p>パイナップル かぼちゃ炒め 擬製豆腐</p> <p>高菜ごはん</p>	<p>26(木)</p> <p>プリン きびなごのシークワサーかけ</p> <p>タコライス(麦ごはん) もずく汁</p>	<p>27(金)</p> <p>たんかんおもしろ 中華スープ 大豆がらめ</p> <p>冷やし中華(野菜・めん) じゃが芋タシヤー</p>
--	--	--	---	---

<p>30(月)</p> <p>オレンジ 茄子ときこの炒め 揚げパン ワタンスープ</p>	<p>31(火)</p> <p>各クラスでサイダーをかけて完成!その後、盛り付けてね♪</p> <p>フルーツポンチ(サイダー) うずらの串フライ 麦ごはん 831カレー</p> <p>野菜(831)の日献立</p>
---	--

**学校給食における 県産お菓子の魅力発信事業について**

新型コロナウイルス感染症拡大による需要減少等の影響を受けた県産菓子商品の魅力を発信するため、沖縄県補助事業に基づき、県産菓子を無償提供していただくことになりました。提供は4回を予定しています。先月は紅芋チーズでした。今月は27日に「たんかんおもしろ」を提供します。お楽しみに!

**しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!**

夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取り過ぎたりすることによる、ビタミンB<sub>1</sub>不足が挙げられます。ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB<sub>1</sub>を含む食べ物を意識して取り入れることが大切です。

**ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物**

- 豚肉
- 玄米
- ウナギ
- めか漬
- 豆類
- 種実類(ナッツ)

**夏バテ対策 酵素の力**

<p><b>香りの強い野菜</b></p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める</p> <p>ねぎ にんにく たまねぎ</p>	<p><b>すっぱい食べ物</b></p> <p>「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果がある</p> <p>梅干し かんきつ類 お酢</p>
<p><b>ネバネバ野菜</b></p> <p>ネバネバのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助ける</p> <p>やまのいも(やまいも) オクラ モロヘイヤ</p>	<p><b>夏が旬の野菜・果物</b></p> <p>タミ・ミネラルを豊富に含んでる</p> <p>トマト キュウリ ピーマン ナス ズッキーナ なす</p>

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 曜日	献立名	3つのグループ(赤) (緑) (黄) の働きと使用食材名			調味料・だしなど
		赤 おもに血・肉・骨となる ・2群(たんぱく質・無機質)	緑 おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	黄 おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
24 火	食パン			食パン(小麦 乳 大豆)	
	彩り野菜のミンチカツ	ミンチカツ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり レッドキャベツ		イタリアンドレッシング(大豆 りんご)
	あさりのコンソメスープ	あさり 鶏肉	人参 玉葱 キャベツ パセリ	こめ油	白ワイン がらチキン こしょう 薄口醤油
	カスタードクリーム	卵 脱脂粉乳	みかん缶	バター(乳) コーンスターチ グラニュー糖	バニラエッセンス
25 水	高菜ごはん		人参 たけのこ 高菜漬け(大豆)	米 麦 白ごま こめ油	醤油
	揚げ豆腐	豆腐 おから(大豆) えび あお豆	玉葱	こめ油 白ごま 三温糖 でん粉	みりん 薄口醤油
	かぼちゃ炒め	ベーコン(豚 大豆 乳 卵) ツナ	かぼちゃ 玉葱 にら	こめ油	
	果産パンアップル		パンアップル		
26 木	タコライス	牛肉 粒大豆 テーズ(乳)	人参 玉葱 きくらげ トマト缶 キャベツ にんにく	こめ油	ウスター(大豆 りんご) デミグラス(小麦 鶏肉) ケチャップ チリパウダー
	(麦ごはん)			米 麦	
	もずく汁	もずく 絹豆腐(大豆)	えのき 冬瓜 わげ		粉かつお 醤油
	きびなごのシークワサーかけ	きびなご	シークワサー果汁	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ミツカン酢
	プリン			プリン(乳 卵 大豆)	
27 金	冷やし中華(麺・スープ)			中華麺(小麦 大豆)	スープ(小麦 大豆 ごま)
	冷やし中華(具)	ハム(豚肉 卵 大豆 乳) 鶏糸卵	きくらげ 胡瓜 もやし コーン	ごま	
	じゃが芋タヤヤー	ベーコン(豚 大豆 乳 卵)	玉葱 にら	じゃが芋 こめ油	醤油
	たんかんおもしろ(寄贈品)			たんかんおもしろ(小麦 卵 大豆 アーモンド 乳成分)	
30 月	揚げパン	きな粉(大豆)		コッパン(小麦 乳 大豆) アーモンド粉 三温糖 サラダ油	
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚肉 ごま)	椎茸 大根 人参 小松菜 わげ 生姜	ごま油	がらチキン かつお節 醤油
	きのこ炒め	厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	茄子 きくらげ えのき 人参 たけのこ 絹さや	ごま油 こめ油	醤油
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
31 火	野菜カレー	鶏肉	玉葱 人参 ハクサイ 南瓜 からし菜 にんにく いんげん 黄ピーマン	じゃが芋 こめ油	カレールー(小麦 大豆 鶏肉 牛肉) 醤油 こしょう デミグラスソース(小麦 鶏肉) ウスターソース(りんご 大豆)
	麦ごはん			米 麦	
	うずらの串フライ	うずら串フライ(小麦 卵 大豆)		サラダ油	
	フルーツポンチサイダー		すいか キウイ みかん缶 黄桃缶 パン缶	三ツ矢サイダー	

※調味料・調理加工品に関しては、アレルギー28品目(卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・

バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

- ①醤油、淡口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。④カレールーは、小麦・大豆・牛肉・鶏肉を含みます。
- ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。⑥デミグラスソースは、小麦・鶏肉を含みます。⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧バターは、乳を含みます。
- ⑨枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑩ごま油は、ごま・大豆を含みます。

※もずく・あおさ・のり等の海藻類やしらす等に、いかやえび、かにの稚魚が混入していることがあります。 ※アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、かまを含みます。

# おやつ上手なとり方 4か条

## 1 食べ過ぎない

食事が食べられなくなると、自分に合った量を考えましょう。

## 2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。

## 3 食べる量を決める

目安は1日 200kcal 以内。お血に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

## 4 楽しく食べる

家族や友達とおいしゃべりながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなります。

# 食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすくしりとりで四捨五入しています。	エネルギー	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
	ポテトチップス 1/2袋(30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
	フランクフルト 小1本(60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
	チキンナゲット 4個(80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
	カップラーメン 小1個(40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
	ミルクチョコレート 1/2枚(25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
	アイスクリーム 小1個(80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
	コーラ コップ1杯(200ml)	●90kcal ◆0g ★0g